JAK JSEM VYHRÁL

OTÁZKY A ODPOVĚDI

1. Mění internet a virtuální realita naši společnost v oblasti mezilidské komunikace? Pokud ano, jak?

Na to není snadné odpovědět v několika odstavcích. Obecně vzato – **ano i ne, jak kdy, jak v čem, jak u koho**. Komunikační technologie nejsou faktorem, který by jednosměrně určoval, jak funguje lidská společnost a jak lidé komunikují. Technologie jsou společností vytvářeny, upravovány a používány podle potřeb jak společnosti, kultury, tak jednotlivců. Vliv na mezilidskou komunikaci se tak odvíjí od toho, kdo komunikuje, jaká média a jakým způsobem používá.

Digitální technologie ale rozhodně **přinesly řadu změn ve fungování komunikace**. Především **změnily vnímání prostoru a času** – je možné komunikovat s osobami na druhé straně ulice, stejně jako na opačné straně světa, je možné komunikovat 24 hodin denně, během jakékoliv činnosti. Dále je typický **vliv více či méně zdánlivé anonymity** – je snadné navázat komunikaci s úplně cizím člověk, stejně jako je snadné říkat a psát věci, které bychom v kontaktu tváří v tvář snadno nesdělovali (v dobrém i špatném). Díky **absenci či neúplnosti neverbální komunikace** si taky řadu věcí musíme domýšlet, snadněji tak druhé vidíme, jak je chceme vidět, snadněji propadáme určitým emočním dojmům z nich (opět v dobrém i špatném).

2. Proč hrají děti a dospívající počítačové hry? Jaké jsou hlavní motivace?

Těch motivací je mnoho a zpravidla jde u každého hráče o jejich jedinečný mix. Nejčastější **obecnou motivací je prosté zabití volného času a nudy**. Řada hráčů (zejména těch mladších) neví, jak jinak trávit volný čas, neví, jak jinak se zabavit. Další velmi častou motivací je **využití her jako regulátoru nálady** – hry svým audiovizuálním stylem a stylem vyprávění nabízejí snadné krátkodobé řešení nepříjemných pocitů již zmíněné nudy, ale i stresu, smutku, apatie, úzkostí, pocitů nedostatečnosti apod. Mezi specifické motivace patří 1) **potřeba úspěchu** – hry jsou čím dál častěji designované na základě sofistikovaného systému odměn; 2) **vnoření se do hry samotné** – obliba dějové linie, herních mechanik, herního světa jako takového a 3) **sociální potřeba** – všechny nejvýznamnější hry současnosti jsou vlastně sociálním prostředím, kde se seznamuje, komunikuje, spolupracuje či mezi sebou soutěží desítky tisíc hráčů. Sociální motivace může být propojená i s každodenním životem, například hraní určité hry, protože ji hrají i spolužáci ve škole.

3. Jaké hry jsou momentálně nejvíc oblíbené mezi českými dětmi?

Již několik let to je například *League of Legends* a *World of Tanks*, MOBA hry (viz otázka č. 4), kde se v krátkých bitvách střetávají týmy fantasy hrdinů či tanků z 2. světové války. Dále jsou velmi populární *Fortnite* (hra, která kombinuje střílečku s prvkem destrukce a budování pevností) a *Minecraft* (budovací hra na bázi kostiček, kde lze vytvořit prakticky cokoliv). Z pozic pomalu ustupuje dříve dominantní *World of Warcraft*, fantasy MMORPG.

4. Co jsou MMOG hry a jak fungují?

Zkratka MMOG pochází z anglického Massively Multiplayer Online Games. Jednoduše řečeno jde o **„onlinovky“** – hry, ve kterých je v jednu chvíli přítomno mnoho dalších hráčů (typicky desítky tisíc), kteří mezi sebou mohou spolupracovat, soupeřit atd. **Tyto hry nemívají konec, nejde je dohrát, protože herní obsah je do určité míry vytvářen právě hráči, respektive jejich hraním.** Hlavními žánry těchto her jsou MMORPG (Role-Playing Games) – typicky například *World of Warcraft* (hra, o které je právě film *I Was a Winner*). Jedná se o původnější žánr, kdy hráč hraje za nějakou postavu, kterou postupně vylepšuje,

prozkoumává svět a má vůbec mnoho možností, co dělat, kam jít, jak se chovat. To vedlo mnoho hráčů k vytváření zvláštních herních komunit a subkultur, k experimentování s identitou apod. Naproti tomu **novější a ještě úspěšnější žánr MOBA** (Multiuser Online Battle Arena), například *League of Legends* nebo *World of Tanks*, vychází z původních MMORPG, ale je akčnější. Zpravidla se v těchto hrách střetávají týmy hráčů v krátkých, několikaminutových bitvách. Úspěch v těchto bitvách se pak odráží v možnosti vylepšovat své herní postavy a účastnit se pokročilejších bitev. I sledování těchto bitev se stalo velmi populární, **zejména na online platformách YouTube a Twitch, a je základem vzrůstající popularity e-sportu**, komerčního soutěžení v hraní počítačových her.

5. Které hry jsou nejnávykovější?

Návykovost počítačových her je **dána zejména systémem odměňování, na kterém jsou hry postavené**. Hráč dostává během hry například body, virtuální peníze, herní předměty nebo tituly a hodnosti, s určitou pravděpodobností ale může dostat i něco velmi hodnotného, jako jsou unikátní herní předměty. Právě tato **náhoda je velmi silným motivačním faktorem**, proč ve hraní pokračovat. Řada her rovněž **implementuje prvky známé z gamblingu** – například hráči si mohou koupit „bedýnky“, které potenciálně mohou obsahovat něco ve hře velmi cenného, ale zase jen s určitou pravděpodobností. Některé země (např. Belgie) již začaly na základě přítomnosti těchto gamblingových prvků počítačové hry regulovat.

Závislost rovněž podporuje **samotná herní komunita** a prvky, jako například webové stránky, které ukazují **pořadí hráčů** – samotný hráč tak neustále vidí, že by se měl zlepšit a že by měl „přidat“. V neposlední řadě závislost posiluje i to, jak hra vypadá, **jakou má schopnost „vtáhnout“ hráče**, kdy přestane vnímat svět okolo. Toto vtáhnutí (hráči by řekli „zábavnost“) se vytváří graficky, zvukově, příběhem, ale i prvky, jako jsou permanentní zpětná vazba (průběžné bodové skóre, které běží na obrazovce), postupně zvětšující se obtížnost apod. Na základě těchto znaků se označují jako **potenciálně nejvíce problematické hry typu MOBA**.

6. Jak se dá herní technologie využít pro výukové účely?

Přestože řada výzkumů ukazuje, že využití digitálních technologií (např. her) je ve výuce ve školách poměrně účinné, **není to o mnoho účinnější než klasická výuka, což ne vždy ospravedlňuje vyšší náklady**. Technologie a hry se rovněž rapidně vyvíjejí, a tak hrozí zastarání dřív, než by se do výuky implementovaly.

Na druhou stranu je ale využitelná takzvaná **gamifikace, tedy inspirace prvky, na kterých hry fungují**. Jsou to například hry postupně zvyšující složitost, zatímco ve škole jsou časté výrazné skoky v komplexnosti učiva. Hry fungují na principu „příjemné frustrace“, kdy je hráč udržován sice v napětí, ale stále ve stavu, kdy to zvládne. Hry velmi dobře pracují s identitou hráče a s jeho aktérstvím – je to hráč, jeho činnost a zpětná vazba k této jeho činnosti, které vedou k úspěchu a zábavnosti. Popularita online her rovněž ukazuje, že hráči mají rádi spolupráci v týmech, kde jsou jasně rozdělené úkoly a každý má své místo. Hodnocené jsou pak celé týmy, ale zároveň i jednotlivci v nich.

7. Jak lze definovat závislost na počítačových hrách? Kde jsou její hranice?

Předně je třeba říci, že **čas samotný, ač nejviditelnějším znakem nadměrného hraní, není kritériem závislosti**. Význam množství času je individuální, a zatímco u někoho způsobí problémy hodina hraní denně, u jiného třeba pět hodin, někdo hraje nárazově velmi intenzivně a pak nějakou dobu vůbec apod. Problematičnost hraní se tak posuzuje na základě význačnosti určitých symptomů, a ne pouhé kvantity času. Průměrná intenzita hraní u her zmíněných výše je mezi 25–30 hodinami týdně. Samotná intenzita hraní, bez ohledu, zda je spojená se závislostí, či ne, ovšem taky může přinášet problémy, protože se hraje na úkor času tráveného jinak a zdravěji – **příliš mnoho času ve hře může být na úkor vytváření sociálních kompetencí, dovedností, přípravy do školy, ale může se třeba projevit i na úrovni zdraví** (chronické bolesti zad a hlavy, celkově nižší fyzická zdatnost, obezita apod.). Tyto problémy mohou mít dlouhotrvající dopad na život jedince.

Mezinárodní klasifikace nemocí, 11. revize (MKN-11), nově **zařazuje závislost na počítačových hrách mezi oficiální duševní nemoci**. O závislost se jedná, pokud po dobu nejméně 12 měsíců přetrvávají následující symptomy:

1. výrazné **problémy s kontrolou hraní** (délkou, intenzitou, problémy s ukončováním apod.);
2. **hraní je stále větší prioritu v životě**, a to i na úkor jiných aktivit (např. jiných koníčků, povinností apod.);
3. takovéto **hraní časem dosáhlo významné problematičnosti**, například snížení školních výsledků, sociální problémy (s kamarády, v rodině či jiných významných životních oblastech).

Výzkumy naznačují, že závislost na hraní je poměrně vzácná – její prevalence se může pohybovat kolem 1 % hráčů či méně.

8. Lze srovnávat závislost na online hrách a závislost na drogách a dalších látkách? Co dělá závislost s naším mozkem?

Princip závislostí je podobný, ať se jedná o látkovou závislost, nebo o takzvanou behaviorální závislost. **Oba jevy jsou naučeným chováním, které funguje na základě variujícího množství dopaminu v určité části mozku.** Zjednodušeně by se dala závislost popsat jako „vyšinutá motivace“ či „tunelové vidění“, kdy se předmět závislosti (látka/určité chování) stane centrální v kognici, motivaci a chování jedince. Ostatní aktivity, i ty, které přinášejí potěšení či jsou významné pro život, jsou postupně utlumovány na úkor předmětu závislosti.

Na úrovni mozku se jedná o změny v centru odměn kolem struktury *nucleus accumbens* – struktury, která má zásadní význam pro přežití, učení a motivované chování. **Při určitém chování se v této struktuře zvýší množství neurotransmiteru dopaminu, které je vnímané jako příjemné, což pak vede k opakování chování.** Mozek však postupně zmenšuje reaktivitu na dopamin například snížením dopaminových receptorů, takže je obtížné postupně dosahovat původních příjemných pocitů, což rovněž **vede k nepříjemným psychickým abstinenčním příznakům (nervozita, podrážděnost) a zároveň ke zvyšování dávek**. Všechny látky se závislostním potenciálem uměle zvyšují množství dopaminu, a to často výrazně nad přirozenou hodnotu.
U behaviorálních závislostí je pak efekt podobný, ale není tak silný, jedinec například nezažívá fyziologické abstinenční příznaky z důvodu nepřítomnosti dané látky v těle a nedochází k výraznému ohrožení fyzického zdraví. **Behaviorální závislosti se ale zase snadněji maskují**, nejsou tak na očích a problém může být u závislého dlouho nepozorován nebo bagatelizován.

9. Kdo je nejvíce ohrožen závislostí na počítačových hrách?

Nejčastěji jsou ohroženi chlapci a mladí muži – typicky mezi adolescencí a mladou dospělostí (15–25 let). Je ale třeba říci, že přirozený vývoj mozku je během adolescence velmi podobný změnám v mozku pod vlivem závislosti, kdy je **centrum odměn a slasti plně vyvinuté, ale centrum sebekontroly teprve pomalu dozrává**. Závislost tak v adolescenci bývá spíše zdánlivá, respektive je velká šance, že se jedná jen o dočasný problém, kdy se po dozrání sebekontroly postupně chování dospívajícího upraví (i samovolně). Závislost v pravém slova smyslu tak spíše pozorujeme až u mladších dospělých po 18. roku věku. **Rizikové faktory pro vznik závislosti jsou zejména ADHD, poruchy pozornosti, poruchy učení a osobnostní rysy**, které připomínají poruchy autistického spektra – například nejistotu v sociálních interakcích, zvýšenou impulzivitu či emoční labilnost.

10. Jak se dá závislost na hraní léčit?

Léčba je velmi podobná léčbě jiných závislostí. **Pro léčbu i pro prevenci je velmi důležitá reflexe problematického chování.** Závislí ztrácejí pojem o čase a intenzitě, jaký hraním tráví, často mají dojem, že ostatní hrají obdobně, a problematičnost nevidí. **Intervence typu okamžitého zákazu počítače jsou kontraproduktivní**, zbytečně vytvářejí konflikt a především neřeší problém, že daná osoba zpravidla neví, co dělat jinak a lépe. **Jelikož je závislost postupně naučené chování, její potenciální odučení je rovněž postupné, trvá delší dobu** a vyskytují se v něm více či méně dočasné návraty k problematickému chování.
Z terapeutických směrů se **nejvíce osvědčila kognitivně behaviorální terapie** (KBT), která je právě na principu „učení-odnaučení“ postavená. K psychologické léčbě nebo ke konzultaci lze využít různá centra, která se na závislosti dlouhodobě zaměřují.

11. Jaký vliv má na rozvoj herní závislosti rodinné prostředí?

Určitý vliv má samozřejmě i rodina a výchova. Je ale třeba říct, že konkrétní **strategie výchovy směrem k používání počítače mají menší vliv**, než by si asi přála řada rodičů. Obecná pravidla typu „jen hodinu online“, „je třeba být přísný/benevolentní“ atd. mají jen značně omezenou platnost a o jejich účinku **spíše rozhoduje osobnostní nastavení konkrétního dítěte**. Krátkodobé intervence, například zákaz počítače, často situaci jen zhoršují. Pozitivní vliv má samozřejmě dlouhodobé stabilní a láskyplné prostředí v rodině, kde je otevřená komunikace a kde jsou pravidla a zásahy rodičů diskutovány. Dítě by mělo mít možnost rozvíjet se více směry, jak osobnostně, tak ve způsobu trávení volného času. Důležité je, aby děti měly mimo školu dostatečně strukturovaný čas, ale aktivitami, které děti samy chtějí a baví je. V adolescenci je zcela přirozené, že děti chtějí trávit víc času s vrstevníky, a to jak offline, tak online.

12. Co motivovalo švédského režiséra Jonase Odella k natočení filmu?

Jonas se dlouhodobě zabývá designem her a animováním. Přirozeně tak narážel při své práci na velké množství článků, které popisují závislosti hráčů a hráček na počítačových hrách. **Zaráželo ho ale, že v článcích se k tématu vyjadřují hlavně odborníci nebo rodiče dětí.** S pomocí specialisty na závislosti **vyzpovídal proto samotné hráče** a rozhodl se jejich osobní zkušenosti zprostředkovat divákům. Hráči ve filmu nevystupují přímo – ve filmu slyšíme pouze jejich hlas a vidíme virtuální počítačové postavy, které je mají svými vlastnostmi nejlépe vystihovat. Během přípravy filmu Jonase překvapilo, že **závislostí na hrách trpí i dospělí**. Nejstaršímu hráči, kterého vyzpovídal, bylo kolem padesáti let a kvůli hraní ztratil ženu i dům. Jonas se domnívá, že odhalil ve všech rozhovorech se závislými hráči jednu společnou věc: **všichni usilovně hledají ve virtuálních hrách přijetí, kterého se jim v reálném světě nedostává**.

Otázky vypracoval:

Lukas Blinka, psycholog, Fakulta sociálních studií, Masarykova univerzita (otázky č. 1–11)

Čerpáno z rozhovoru s režisérem Jonasem Odellem. Více viz odkazy níže. (otázka č. 12)

Doporučená literatura:

Bendová, H.: Co je nového v počítačových hrách. Nová beseda, Praha 2019.

Blinka, L.: Online závislosti. Grada, Praha 2015.

Ševčíková, A.: Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu. Grada, Praha 2015.

Odkazy:

Gee, J. P. Principles of Gaming – video přibližuje principy hraní počítačových her

https://www.youtube.com/watch?v=4aQAgAjTozk

Gee, J. P. Why Are Video Games Good For Learning? – studie pojednávající o tom, proč jsou některé videohry dobré na učení a jak je lze využít ve výuce

https://www.researchgate.net/publication/228375917_Are_Video_Games_Good_for_Learning

Rozhovor s režisérem Jonasem Odellem o filmu *Jak jsem vyhrál*

https://www.theatlantic.com/video/index/585445/i-was-winner/

Společnost podané ruce – pomáhá lidem se závislostí

www.podaneruce.cz

Víčatá.sk – informuje nejen rodiče a pedagogy o smysluplných hrách a technologiích

www.vlcata.sk

Poslední aktualizace: 09/2019